

令和8年度 4月分詳細献立表

【特記事項】

- 1 詳細献立表はアレルギー対象食品（特定原材料（7品目）及び特定原材料に準ずるもの（21品目））を表示しています。
- 2 ウインナーなどのように、同一の食品名であっても日によってアレルギーが異なる場合がありますので、日々の詳細献立表をご確認ください。
- 3 製造工場の同一ラインで生産しているもので、微量に混入する可能性（コンタミネーション）のあるものについては、表示していません。
- 4 学校給食で使用する海産物（わかめ、もずく、ひじき、しらす、かえり、こんぶ（煮物・だし、だし用煮干し等））には、生育場所や加工の関係から、微小ないかやたこ及び甲殻類（えび、かに、貝類）等が混入していることがあります。
- 5 一人分量は、調理の過程で多少変更することがあります。
- 6 配合割合その他詳しい情報を確認したい場合は、分かる範囲で回答しますので、下記にお問い合わせください。

光市立学校給食センター（電話：0833-72-0050）

詳細献立表
ホームページ



2026年4月10日 金曜日

料理名／食品名	一人分量 (g)		小麦	そば	卵	乳	落花生	あわび	いか	いくら	えび	オレンジ	かに	キウイフルーツ	牛肉	くるみ	さけ	さば	大豆	鶏肉	豚肉	まつたけ	もも	やまいも	りんご	ゼラチン	バナナ	カシューナッツ	ごま	アーモンド
	小学校	中学校																												
	[牛乳]																													
普通牛乳	206.00	206.00				●																								
[麦ごはん]																														
精白米	70.00	90.00																												
強化米	0.21	0.27																												
押麦	7.00	9.00																												
[ちくわの磯辺揚げ]																														
ちくわの磯辺揚げ	30.00	30.00	●																●											
なたね油	3.60	3.60																												
[ひじきとツナの炒め物]																														
まぐろ水煮	10.00	13.00																												
ひじき	1.20	1.56																												
れんこん	15.00	19.50																												
ごまつな	10.00	13.00																												
にんじん	8.00	10.40																												
ごま	1.00	1.30																											●	
すりごま	1.00	1.30																											●	
ごま油	0.30	0.39																	●										●	
こいくちしょうゆ	1.50	1.50	●																●											
三温糖	0.60	0.60																												
[豚汁]																														
豚肉	15.00	19.50																				●								
さといも	30.00	39.00																												
ごぼう	10.00	13.00																												
だいこん	30.00	39.00																												
はくさい	20.00	26.00																												
こんにゃく	5.00	6.50																												
生揚げ	10.00	13.00																	●											
葉ねぎ	5.00	6.50																												
合わせみそ	10.50	13.60																	●											
だしiriこ	3.00	3.90																												

●：アレルギー対象食品

2026年4月13日 月曜日

料理名／食品名	一人分量 (g)		小麦	そば	卵	乳	落花生	あわび	いか	いくら	えび	オレンジ	かに	キウイフルーツ	牛肉	くるみ	さけ	さば	大豆	鶏肉	豚肉	まつたけ	もも	やまいも	りんご	ゼラチン	バナナ	カシューナッツ	ごま	アーモンド	
	小学校	中学校																													
[牛乳]																															
普通牛乳	206.00	206.00				●																									
[麦ごはん]																															
精白米	70.00	90.00																													
強化米	0.21	0.27																													
押麦	7.00	9.00																													
[焼きギョーザ(2個)]																															
ギョーザ	48.00	48.00	●																●	●	●										
[春雨の中華サラダ]																															
緑豆はるさめ	3.50	4.55																													
にんじん	10.00	13.00																													
もやし	15.00	19.50																													
キャベツ	15.00	19.50																													
わかめ	0.80	1.04																													
うすくちしょうゆ	1.50	1.50	●																												
穀物酢	4.00	5.20																													
上白糖	1.40	1.80																													
ごま油	0.80	1.04																		●											●
食塩	0.05	0.05																													
[麻婆大根]																															
豚肉	5.00	6.50																				●									
だいこん	45.00	58.50																													
たまねぎ	30.00	39.00																													
にんじん	5.00	6.50																													
乾しいたけ	0.50	0.65																													
木綿豆腐	42.00	54.60																		●											
にら	2.00	2.60																													
にんにく	0.30	0.39																													
三温糖	1.00	1.30																													
中華だし	0.22	0.29																													
赤みそ	5.00	6.50																													
こいくちしょうゆ	2.00	2.00	●																												
ケチャップ	1.80	2.34																													
豆板醤	0.20	0.26																													
じゃがいもでん粉	1.00	1.30																													
ごま油	1.00	1.30																		●											●

●：アレルギー対象食品

2026年4月15日 水曜日

料理名／食品名	一人分量 (g)		小麦	そば	卵	乳	落花生	あわび	いか	いくら	えび	オレンジ	かに	キウイフルーツ	牛肉	くるみ	さけ	さば	大豆	鶏肉	豚肉	まつたけ	もも	やまいも	りんご	ゼラチン	バナナ	カシューナッツ	ごま	アーモンド
	小学校	中学校																												
	[牛乳]																													
普通牛乳	206.00	206.00				●																								
[麦ごはん]																														
精白米	70.00	90.00																												
強化米	0.21	0.27																												
押麦	7.00	9.00																												
[チキンチキンれんこん]																														
鶏肉・粉付	30.00	39.00																		●										
れんこん	20.00	26.00																												
じゃがいもでん粉	0.80	1.04																												
なたね油	5.20	6.76																												
上白糖	1.20	1.50																												
こいくちしょうゆ	2.20	2.20	●																●											
本みりん	1.00	1.30																												
清酒	1.00	1.30																												
えだまめ	8.00	10.40																	●											
[ブロッコリーの塩昆布和え]																														
ブロッコリー	30.00	39.00																												
塩昆布	0.40	0.50	●																●						●					
ごま油	0.20	0.26																	●									●		
[キャベツのみそ汁]																														
キャベツ	20.00	26.00																												
じゃがいも	20.00	26.00																												
油揚げ	8.00	10.40																		●										
にんじん	5.00	6.50																												
わかめ	0.50	0.65																												
葉ねぎ	5.00	6.50																												
合わせみそ	11.00	13.00																	●											
だしiriこ	3.00	3.90																												

●：アレルギー対象食品

2026年4月20日 月曜日

料理名／食品名	一人分量 (g)		小麦	そば	卵	乳	落花生	あわび	いか	いくら	えび	オレンジ	かに	キウイフルーツ	牛肉	くるみ	さけ	さば	大豆	鶏肉	豚肉	まつたけ	もも	やまいも	りんご	ゼラチン	バナナ	カシューナッツ	ごま	アーモンド							
	小学校	中学校																																			
[牛乳]																																					
普通牛乳	206.00	206.00				●																															
[ハヤシライス]																																					
[麦ごはん]																																					
精白米	70.00	90.00																																			
強化米	0.21	0.27																																			
押麦	7.00	9.00																																			
[ハヤシライスの具]																																					
牛肉	10.00	13.00													●																						
じゃがいも	50.00	65.00																																			
たまねぎ	40.00	52.00																																			
にんじん	15.00	19.50																																			
大豆水煮	15.00	19.50																	●																		
トマト缶詰	10.00	13.00																																			
マッシュルーム	7.00	9.10																																			
ブロッコリー	10.00	13.00																																			
無調整豆乳	10.00	13.00																	●																		
にんにく	0.20	0.26																																			
赤ワイン	0.70	0.91																																			
ケチャップ	6.50	6.50																																			
ハヤシルウ	10.00	13.00	●																●		●																
デミグラスソース	6.00	7.00	●												●			●	●	●						●											
トマトピューレー	7.00	9.10																																			
ウスターソース	1.00	1.30																																			
上白糖	0.20	0.26																																			
食塩	0.01	0.01																																			
[ささみのごまサラダ]																																					
ささみ水煮	10.00	13.00																		●																	
キャベツ	20.00	26.00																																			
ほうれん草	10.00	13.00																																			
にんじん	8.00	10.40																																			
ごま	0.80	1.04																																			
サラダ油	0.50	0.65																																			
穀物酢	1.50	1.95																																			
上白糖	1.00	1.30																																			
こいくちしょうゆ	1.00	1.30	●																●																		
食塩	0.10	0.10																																			
こしょう	0.01	0.01																																			
[お祝いクレープ]																																					
お祝いクレープ	35.00	35.00																	●																		

●：アレルギー対象食品

2026年4月21日 火曜日

料理名／食品名	一人分量 (g)		小麦	そば	卵	乳	落花生	あわび	いか	いくら	えび	オレンジ	かに	キウイフルーツ	牛肉	くるみ	さけ	さば	大豆	鶏肉	豚肉	まつたけ	もも	やまいも	りんご	ゼラチン	バナナ	カシューナッツ	ごま	アーモンド					
	小学校	中学校																																	
[牛乳]																																			
普通牛乳	206.00	206.00				●																													
[コッペパン]																																			
小麦粉	49.50	76.50	●																																
米粉	5.50	8.50																																	
ショートニング	3.30	5.10																																	
小麦グルテン	2.75	4.25	●																																
上白糖	2.75	4.25																																	
脱脂粉乳	2.20	3.40				●																													
生イースト	1.38	2.13																																	
食塩	0.94	1.45																																	
イーストフード	0.06	0.09	●																																
[野菜コロッケ]																																			
県産レンコン入り野菜コロッケ	50.00	60.00	●																●																
なたね油	6.00	7.80																																	
[骨太サラダ]																																			
海藻ミックス	0.80	1.04																																	
わかめ	0.20	0.26																																	
キャベツ	20.00	26.00																																	
こまつな	10.00	13.00																																	
にんじん	5.00	6.50																																	
しらす干し	2.00	2.60																																	
ごま	0.80	1.04																																	
こいくちしょうゆ	1.00	1.00	●																●																
穀物酢	0.70	1.00																																	
上白糖	0.60	0.78																																	
[チキンビーンズ]																																			
鶏肉	15.00	19.50																		●															
大豆水煮	20.00	26.00																	●																
じゃがいも	50.00	65.00																																	
たまねぎ	40.00	52.00																																	
にんじん	5.00	6.50																																	
チキンスープ	5.00	6.50																																	
ケチャップ	14.00	18.20																																	
赤ワイン	0.60	0.78																																	
コンソメ	0.40	0.40	●																●	●	●														
三温糖	0.15	0.20																																	
ウスターソース	0.60	0.60																																	
こしょう	0.03	0.04																																	

●：アレルギー対象食品

2026年4月22日 水曜日

料理名／食品名	一人分量 (g)		小麦	そば	卵	乳	落花生	あわび	いか	いくら	えび	オレンジ	かに	キウイフルーツ	牛肉	くるみ	さけ	さば	大豆	鶏肉	豚肉	まつたけ	もも	やまいも	りんご	ゼラチン	バナナ	カシューナッツ	ごま	アーモンド		
	小学校	中学校																														
	[牛乳]																															
普通牛乳	206.00	206.00				●																										
[麦ごはん]																																
精白米	70.00	90.00																														
強化米	0.21	0.27																														
押麦	7.00	9.00																														
[さばのみそ煮]																																
さばのみそ煮	40.00	50.00																	●	●												
[小松菜じゃこふりかけ]																																
しらす干し	4.00	5.20																														
こまつな	15.00	19.50																														
にんじん	8.00	10.40																														
油揚げ	3.00	3.90																		●												
ごま	0.80	1.04																														●
ごま油	0.30	0.39																														●
こいくちしょうゆ	0.20	0.20	●																	●												
本みりん	0.30	0.39																		●												
清酒	0.10	0.13																														
食塩	0.10	0.10																														
[けんちん汁]																																
木綿豆腐	30.00	39.00																		●												
油揚げ	5.00	6.50																		●												
鶏肉	5.00	6.50																			●											
だいこん	30.00	39.00																														
にんじん	5.00	6.50																														
さといも	25.00	32.50																														
乾しいたけ	0.10	0.13																														
葉ねぎ	5.00	6.50																														
サラダ油	1.00	1.30																														
ごま油	0.30	0.39																														
食塩	0.10	0.10																														
こいくちしょうゆ	2.50	3.20	●																													
清酒	0.80	1.04																														
だしこんぶ	1.00	1.30																														
削り節	2.00	2.60																		●												

●：アレルギー対象食品

2026年4月23日 木曜日

料理名／食品名	一人分量 (g)		小麦	そば	卵	乳	落花生	あわび	いか	いくら	えび	オレンジ	かに	キウイフルーツ	牛肉	くるみ	さけ	さば	大豆	鶏肉	豚肉	まつたけ	もも	やまいも	りんご	ゼラチン	バナナ	カシューナッツ	ごま	アーモンド				
	小学校	中学校																																
	[牛乳]																																	
普通牛乳	206.00	206.00				●																												
[クランベリーパン]																																		
小麦粉	49.50	76.50	●																															
米粉	5.50	8.50																																
ショートニング	3.30	5.10																																
小麦グルテン	2.75	4.25	●																															
上白糖	2.75	4.25																																
脱脂粉乳	2.20	3.40				●																												
生イースト	1.38	2.13																																
食塩	0.94	1.45																																
イーストフード	0.06	0.09	●																															
ドライクランベリー	11.00	17.00																																
[にんじんしりしり]																																		
にんじん	20.00	26.00																																
もやし	25.00	32.50																																
まぐろ油漬	12.00	15.60																	●															
花かつお	0.60	0.78																																
ごま油	0.30	0.39																	●															
清酒	0.50	0.65																																
三温糖	0.80	1.04																																
本みりん	0.50	0.65																																
こいくちしょうゆ	1.00	1.30	●																●															
食塩	0.10	0.10																																
ごま	0.50	0.65																																
[かぼちゃの豆乳シチュー]																																		
鶏肉	10.00	13.00																		●														
かぼちゃ	30.00	39.00																																
にんじん	10.00	13.00																																
たまねぎ	50.00	65.00																																
スイートコーン	10.00	13.00																																
チキンスープ	10.00	13.00																			●													
調整豆乳	30.00	39.00																		●														
マーガリン	4.00	5.20																		●														
小麦粉	4.00	5.20	●																															
水	10.00	13.00																																
白ワイン	0.70	0.91																																
コンソメ	0.30	0.39	●																	●	●	●												
食塩	0.25	0.30																																
こしょう	0.02	0.03																																

●：アレルギー対象食品

2026年4月27日 月曜日

料理名／食品名	一人分量 (g)		小麦	そば	卵	乳	落花生	あわび	いか	いくら	えび	オレンジ	かに	キウイフルーツ	牛肉	くるみ	さけ	さば	大豆	鶏肉	豚肉	まつたけ	もも	やまいも	りんご	ゼラチン	バナナ	カシューナッツ	ごま	アーモンド									
	小学校	中学校																																					
[牛乳]																																							
普通牛乳	206.00	206.00				●																																	
[麦ごはん]																																							
精白米	70.00	90.00																																					
強化米	0.21	0.27																																					
押麦	7.00	9.00																																					
[豚ひじき]																																							
ひじき	3.60	4.68																																					
豚肉	10.00	13.00																			●																		
にんじん	5.00	6.50																																					
葉ねぎ	3.00	3.90																																					
すりごま	2.00	2.60																																					
しょうが	0.78	1.01																																					
にんにく	0.70	0.91																																					
赤みそ	3.00	3.90																																					
三温糖	1.50	1.95																																					
オイスターソース	1.40	1.40																																					
ごま油	0.40	0.52																																					
[じゃが芋のそぼろ煮]																																							
鶏肉	5.00	6.50																																					
竹輪	10.00	13.00																																					
生揚げ	20.00	26.00																																					
じゃがいも	50.00	65.00																																					
たまねぎ	40.00	52.00																																					
にんじん	15.00	19.50																																					
こんにやく	10.00	13.00																																					
さいいんげん	5.00	6.50																																					
サラダ油	0.30	0.39																																					
三温糖	2.50	3.20																																					
こいくちしょうゆ	3.50	4.50			●																																		
清酒	2.00	2.60																																					
じゃがいもでん粉	0.30	0.39																																					
[ヨーグルト]																																							
ヨーグルト	70.00	70.00				●																																	

●：アレルギー対象食品

2026年4月28日 火曜日

料理名／食品名	一人分量 (g)		小麦	そば	卵	乳	落花生	あわび	いか	いくら	えび	オレンジ	かに	キウイフルーツ	牛肉	くるみ	さけ	さば	大豆	鶏肉	豚肉	まつたけ	もも	やまいも	りんご	ゼラチン	バナナ	カシューナッツ	ごま	アーモンド						
	小学校	中学校																																		
[牛乳]																																				
普通牛乳	206.00	206.00				●																														
[コッペパン]																																				
小麦粉	49.50	76.50	●																																	
米粉	5.50	8.50																																		
ショートニング	3.30	5.10																																		
小麦グルテン	2.75	4.25	●																																	
上白糖	2.75	4.25																																		
脱脂粉乳	2.20	3.40				●																														
生イースト	1.38	2.13																																		
食塩	0.94	1.45																																		
イーストフード	0.06	0.09	●																																	
[いかとブロッコリーのマヨネーズ炒め]																																				
いかフリッター	35.00	45.50	●						●										●																	
なたね油	3.50	4.55																																		
ブロッコリー	15.00	19.50																																		
上白糖	0.40	0.52																																		
清酒	0.50	0.65																																		
コンソメ	0.05	0.05	●																●	●	●															
ノンエッグマヨネーズ	5.00	6.00																	●																	
食塩	0.10	0.10																																		
こしょう	0.01	0.01																																		
[焼きそば]																																				
スパゲッティ	25.00	32.50	●																																	
豚肉	12.00	15.60																			●															
かまぼこ	10.00	13.00																																		
キャベツ	30.00	39.00																																		
にんじん	25.00	32.50																																		
たまねぎ	25.00	32.50																																		
もやし	20.00	26.00																																		
葉ねぎ	4.00	5.20																																		
サラダ油	0.80	1.04																																		
ウスターソース	1.00	1.00																																		
お好み焼きソース	10.00	13.00	●																	●	●	●		●												
清酒	0.30	0.39																																		
中華だし	0.10	0.10																																		
こしょう	0.01	0.01																																		
[りんご]																																				
りんご	35.70	35.70																																		

●：アレルギー対象食品

